

Certificat de compétences

N° 520224605502302690

Alexandre GAULTIER



Le 25 avril 2024

Gestion du stress et bien-être professionnel

- Apprendre à gérer son stress pour devenir plus efficace et développer sonbien-être professionnel
- Comprendre le stress, décrypter ses mécanismes d'apparition et identifier ses indicateurs
- Découvrir et s'approprier les pratiques et outils de gestion du stress utilisés dans le sport de haut niveau
- Maîtriser la dimension interpersonnelle du stress et prévenir sonapparition dans une équipe

Certifice Certification of the Certification of the

Léna Leparoux Directrice pédagogique

MA

Lien unique:

https://unow.fr/certificats/520224605502302690

